



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

27 мая 2021, 19:23

# **Специалисты Приволжского филиала провели занятия по психологической подготовке со спасателями ПРПСО МЧС России**



В период с 24 по 27 мая специалисты Приволжского филиала Центра экстренной психологической помощи МЧС России Учаев Евгений и Сокина Анастасия провели занятия по психологической подготовке с

личным составом Набережно-Челнинского и Казанского филиалов ПРПСО МЧС России.

В рамках первой части занятий, психологи познакомили спасателей с понятием стресс, со спецификой его проявления в профессиональной сфере и механизмами накопления. Вторая часть была посвящена способам профилактики стресса, а также методам психологической саморегуляции. Особое внимание было уделено практической отработке способов саморегуляции. Также в ходе подготовки, участникам был продемонстрирован комплекс БОС «Реакор», с помощью которого спасатели могли наглядно отследить изменения, происходящие при саморегуляции.

«Где бы не находился человек, чем бы не занимался – стресс в том или ином виде будет с ним всегда. Особенно его влияние велико там, где человеку приходится сталкиваться с ситуациями опасности. Важно уметь не только сохранять самоконтроль в момент происходящей ситуации, но и уметь правильно справиться с её последствиями, чтобы в дальнейшем возможные переживания не сказались на деятельности», - поделился своими участник занятия, спасатель Леонид Смирнов.

Всего в проведенных занятиях приняли участие 51 спасатель.



